

Krizová intervence

V současné době jsme jako škola stále více zasahováni událostmi, nezřídka traumatizujícími, které mají dopad na sféru prožívání a chování žáků a které představují pro žáky ohrožující faktory. Proto je třeba věnovat pozornost změnám v chování, ale i prospěchu žáků, neboť mohou signalizovat často skrytý problém, který může vyústit v rizikové chování a znamenat pro žáky ohrožení. Mezi rizikové chování patří např. šikana, poruchy příjmu potravy, záškoláctví, konzumace návykových látek, sebepoškozování a další.

Při změně chování, prospěchu nebo jen při podezření je dobré si promluvit s žákem na klidném a bezpečném místě a pokusit se zjistit příčinu změny chování nebo prospěchu.

Dále je nutné informovat třídního učitele, příp. ředitele školy, školní metodičku prevence, výchovnou poradkyni.

Pokud se změna chování týká celého kolektivu, je vhodné přenechat šetření na školní metodičce prevence nebo na výchovné poradkyni, které jsou proškoleni v této problematice.

Třídní učitel by měl informovat rodiče nebo zákonné zástupce buď individuální schůzkou, nebo mimořádnou třídní schůzkou. Na těchto schůzkách by měla být rodičům nebo zákonným zástupcům nabídnuta pomoc a poradenská či jiná zařízení zabývající se danou problematikou.

Principy krizové intervence

1. **Bud'te všímaví.**

Jako učitel jste jedni z mála, kdo s žáky tráví velké množství času a vaše všímavost může v některých případech zachránit život a zdraví. **Někdy stačí se zeptat, jak se student má.** Pokud si všimnete něčeho, co je znepokojující (změna prospěchu, chování, nálady, fyzické známky na těle – např. rány, náplasti, ztráta váhy), **nenechte si informaci pro sebe a předejte ji minimálně třídnímu učiteli.** Možná se jedná o banalitu, možná se o situaci už ví, možná ne. **Nečekejte na pedagogickou radu,** v některých případech jde o čas.

2. **Nabídněte rozhovor.**

Pokud je to ve vaší kapacitě a cítíte se na to, zkuste nabídnout žákovi **osobní rozhovor.** Není nutné jít jakkoli do hloubky, někdy stačí jen zájem dospělé osoby. Zkuste ale na žáka netlačit, pokud se sám bavit nechce. Zkuste také najít vhodné místo, kde bude pro rozhovor klid - ne o přestávce na chodbě. Vždy je lepší, aby si žák promluvil s někým, ke komu má důvěru, což nemusí být ten, kdo si problému všiml.

Není nutné se pouštět do rozhovoru za každou cenu. Pokud jej z jakéhokoli důvodu nabízet nechcete, **sdělte své podezření minimálně třídnímu učiteli, výchovné poradkyni, metodičce prevence** nebo žáka odkažte na **školní psycholožku**.

Jak vést rozhovor, čemu se vyvarovat a jaké otázky klást si můžete přečíst například v následujícím článku na stránkách Národního pedagogického institutu s názvem *Manuál pro učitele: Jak efektivně nabídnout pomoc žákovi, který jeví známky psychických obtíží*.

3. **Nezústaňte v situaci sami.**

Pokud se vám žák svěřil s něčím závažným, jako např. že nemá chuť žít, přemýšlí o sebevraždě a nebo se sebepoškozuje, máte zákonnou povinnost o situaci informovat. Pokud nechcete ztratit žákovu důvěru a máte podezření, že vám žák podobnou informaci sdělí, **uvědomte ho, že máte ze zákona povinnost** situaci sdělit rodičům a školnímu poradenskému pracovišti a to **i v případě plnoletosti žáka**. Žák je totiž často v blízkém kontaktu se spolužáky, kteří s ním mohou nést tíhu jeho obtíží, a naší povinností je chránit i jejich duševní zdraví. Samozřejmě není nutné o jeho problému informovat celý pedagogický sbor, ale jen např. školní poradenské pracoviště.

Pokud nemáte obavy o zdraví a život žáka, zkuste žáka motivovat k tomu, aby kontaktoval školní psycholožku, případně výchovnou poradkyni. Obě mají nicméně zákonnou povinnost informovat o své konzultaci se žákem rodiče nebo zákonné zástupce.

Pokud žák např. řeší problém s rodiči a nechce v první chvíli, aby o tom věděli, je možné jej nasměrovat na bezplatnou linku bezpečí – výhodou je anonymita, možnost zavolat kdykoli, použít chat.

V případě, že žák nechce, aby o jeho problému věděli rodiče, existuje možnost bezplatných psychoterapeutických sezení v krizovém centru pro rodinu a dítě. (Seznam kontaktů je uveden v příloze.)

4. **Kontrola.**

Ať už žák bude chtít využít jakéhokoli nástroje pomoci, **stanovte si pevný termín** pro to, kdy se s ním znovu sejdete a popovídáte si o tom, **jak se situace posunula**, k čemu se rozhodl, jakou pomoc vyhledal nebo vyhledá. Nenechte se ukonejšit vyhýbavou odpovědí, že už je vše v pořádku. Často se jedná o dlouhodobou záležitost, která vyžaduje dlouhodobou terapii a odbornou pomoc a nevyřeší se za týden ani za měsíc.

5. **Dbejte na vlastní duševní zdraví a psychohygienu.**

I pro učitele je k dispozici školní psycholožka. Abychom byli žákům schopni nabídnout pomoc, musíme být ochotni sami pomoc přijmout. Pokud nějakou dobu žijeme v obavách o zdraví a život nějakého žáka, nechá to i na našem duševním zdraví nějaké stopy.

Seznam užitečných kontaktů

Krizové linky

- **Linka bezpečí**
 - bezplatná linka důvěry pro děti a dospívající: 116 111 (nonstop)
 - rodičovská linka: 840 111 234; 606 021 021, e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz
 - internetová linka: lb@linkabezpeci.cz
- **Linka první psychické pomoci** 116 123 (nonstop, zdarma), online chat
- **Linka důvěry CSS Praha:** 222 580 697 (nonstop), online chat
- **Linka důvěry Dětského krizového centra**
 - linka důvěry pro děti i dospělé osoby: 241 484 149, 777 715 215 (nonstop)
 - chat: <https://www.ditekrize.cz/pomahame-detem/>
 - skype: ld_dkc
 - internetové poradenství: problem@ditekrize.cz
- **Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež**
 - telefon: 549 241 010, 608 902 410
 - e-mail: help@modralinka.cz
 - skype: modralinka
 - chat: <https://chat.modralinka.cz/>
- **Poradenská linka pomoci** – bezplatná linka PPP pro Prahu 1,2 a 4
 - Telefon: 666 062 344
 - Email: plp@ppppraha.cz

Krizová centra a další

- **Dětské krizové centrum Praha – ambulantní pracoviště krizové pomoci**
 - adresa: V Zápolí 1250, Praha 4
 - telefon pro objednání: 241 480 511
 - e-mail pro objednání: ambulance@ditekrize.cz
- **Centrum krizové intervence při PN Bohnice, Praha**
 - adresa: Ústavní 91, Praha 8
 - telefon pro objednání: 284 016 110

- **Dětská psychiatrie při FN Motol**
 - Psychiatrická ambulance a rodinné centrum
 - Adresa: FN Motol, V Úvalu 84/1, Praha 5
 - Telefon: [224 433 400](tel:224433400)
- **Dětská psychiatrie při Thomayerově nemocnici** (psychiatrická a psychologická ambulance)
 - Adresa: Thomayerova nemocnice, Vídeňská 800, Praha 4
 - Telefon: [261 083 655](tel:261083655)
- **Krizové centrum RIAPS**
 - Krizová intervence a psychologická podpora pro dospělé (nonstop)
 - Adresa: Chelčického 30, Praha 3
 - Telefon: 222 586 768
 - Email: riaps@csspraha.cz
- **Anabell** (poruchy příjmu potravy)
 - telefon: 774 467 293
 - iporadna@anabell.cz
- **Online psychoterapie a krizová pomoc**
 - www.terap.io
 - www.delamcomuzu.cz
 - terapeutická linka Sluchátko: 212 812 540